

## **Ejercicios de estabilización neuromuscular dinámica para la incontinencia urinaria de esfuerzo (SUI) en mujeres**

### **Objetivo:**

El estudio tenía como objetivo evaluar la eficacia de los ejercicios de estabilización neuromuscular dinámica (DNS) en comparación con los ejercicios de Kegel tradicionales en mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo (SUI). Usando retroalimentación de electromiografía (EMG), se centró en evaluar el impacto de DNS en la fuerza del músculo del suelo pélvico (PFM) y la activación de la musculatura central para proporcionar información valiosa sobre la gestión de la continencia urinaria.

### **Resultados:**

Se observaron mejoras significativas en la fuerza del suelo pélvico y la activación de la musculatura central en el grupo DNS en comparación con el grupo de ejercicios de Kegel. Los valores de perineómetro, las mediciones de EMG y las lecturas de la unidad de biofeedback de presión mostraron mejoras sustanciales tras la intervención en ambos grupos.

### **Participantes e Investigadores:**

El estudio incluyó a 90 mujeres de entre 18 y 40 años. Todas las participantes fueron diagnosticadas por un ginecólogo.

Los investigadores fueron Kiran Sharma y Meena Gupta, Fisioterapia, Amity Institute of Health Allied Sciences, Amity University, Noida, India, y Raju K. Parasher, Fisioterapia, Venkateshwar Hospital, University of Delhi, Nueva Delhi, India.

### **Métodos:**

Las participantes se dividieron en dos grupos: el grupo DNS (estabilización neuromuscular dinámica) y el grupo de control (ejercicios de Kegel), cada uno con 45 individuos.

Se realizaron mediciones iniciales, incluidas la fuerza del PFM (perineómetro), EMG de los músculos del suelo pélvico y la activación del transverso del abdomen (biofeedback de presión). Estas mediciones se repitieron después de un período de intervención de 12 semanas.

El dispositivo NeuroTrac MyoPlus2 (Verity Medical) se utilizó para recopilar datos de electromiografía y biofeedback.

El resumen completo se puede encontrar en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38846252/>.